コパンスイミングスクール鯖江 プログラムスケジュール（2026年11月）

更新:2026/11/02(月)12:32

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	休館日	プール	プール	プール	プール	プール
08:00							
09:00							子供スイミング 09:50〜10:50
10:00	ストロングヒップ 加藤 10:15〜10:45 水中ウォーク&ラジオ体操 加藤 10:50〜11:20		プールで歩こう 石本 10:15〜10:45 アクアビクス 石本 10:50〜11:20	水中ダンベル 加藤 10:15〜10:45 アクアビクス 加藤 10:50〜11:20	プールで歩こう 石本 10:15〜10:45 アクアビクス 石本 10:50〜11:20	子供スイミング 10:00〜11:10	子供スイミング 10:50〜11:15
11:00	子供スイミング 11:15〜12:15			いろいろ泳ごう 若泉 由美 11:25〜11:55	エンジョイスイミング 若泉 由美 11:25〜11:55	子供スイミング 11:15〜12:15 アクアビクス 加藤 11:15〜11:45	
12:00							
13:00	アクアビクス 加藤 13:40〜14:10		アクアビクス 加藤 13:40〜14:20	ストロングヒップ 加藤 13:40〜14:10		子供スイミング 13:50〜15:00	
14:00	いろいろ泳ごう 青山 亜希子 14:20〜14:50 子供スイミング 14:50〜15:50		エンジョイスイミング 14:30〜15:00 子供スイミング 14:50〜16:00	アクアビクス 加藤 14:15〜14:45	子供スイミング 14:50〜16:00		
15:00						子供スイミング 15:05〜16:15	
16:00	子供スイミング 16:05〜17:15		子供スイミング 16:05〜17:15	子供スイミング 16:05〜17:15	子供スイミング 16:05〜17:15	子供スイミング 16:20〜17:20	
17:00	子供スイミング 17:20〜18:30		子供スイミング 17:20〜18:30	子供スイミング 17:20〜18:30	子供スイミング 17:20〜18:30		
18:00							

ご連絡事項
※祝日のスイミングプログラムはお休みさせていただきます。(〜17:00まで)　　い。
※やむを得ない場合で、予告なしにプログラム及びインストラクターが変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承くださ

コパンプログラム

コパンスイミングスクール鯖江

プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。	

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。
アクアビクス	プールプログラム	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
いろいろ泳ごう	プールプログラム	4泳法の基礎からレッスンします。初級～中級。
エンジョイスイミング	プールプログラム	各種目、細かくレッスンします。初級～中級
プールで歩こう	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
水中ウォーク&ラジオ体操	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけでのお手軽エクササイズ。ラジオ体操でクールダウン。
ストロングヒップ	プールプログラム	プールサイドでゴムバンドを使って「立つ」・「歩く」に、必要なお尻の筋肉をきたえます。
アクアビクス	プールプログラム	水中でおこなうエアロビクス(有酸素運動)。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にもつながります。
水中ダンベル	プールプログラム	空気の入ったダンベルを使ってのレッスンです。水中でおこなうことで関節への負担が少なくトレーニングできます。